

1. СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. ОЛИМПИЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ

Тема 1. Олимпиады древней Греции

Изучение этой темы может быть успешным только после усвоения следующих понятий и терминов: олимпиада, олимпизм, олимпионик, элланодик, стадиондр, пентатлон, гимнасия, палестра. Необходимо ознакомиться с легендами и мифами, рассказывающими о зарождении древних Олимпийских игр, знать имена мифических героев. Следует иметь представление о программе и составе участников древних Олимпийских игр; культурных, педагогических, экономических, военно-прикладных и политических функциях древних Олимпийских игр. Необходимо знать имена прославленных героев древних Олимпийских игр.

Тема 2. Олимпиады современности

Для успешного усвоения теоретического материала по данной теме необходимо знать предпосылки возрождения Олимпийских игр, понимать Роль Пьера де Кубертена в возрождении современных Олимпийских игр. Необходимо представлять современное состояние международного спортивного и олимпийского движения, значение олимпийского движения в установлении дружбы и мира между народами, его приверженность идеям справедливости и гуманизма, роль Международного олимпийского комитета (МОК).

Необходимо знать символику и ритуалы современных Олимпийских игр, а также историю их зарождения. Следует понимать значение хартии в олимпийском движении, ее основные положения.

Нужно уметь перечислять предпосылки вступления России в олимпийское движение. Знать роль П.Ф.Лесгафта, генерала А.Д.Бутовского, графа Г.И.Рибоьера, князей Л.В.Урусова и С.К.Белосельского-Белозерского в

развитии олимпийского движения в России, а также имена первых Российских олимпийцев. Понимать роль Олимпийских игр в развитии спорта в России. Необходимо уметь перечислять виды спорта, входящие в программу современных Олимпийских игр.

Тема 3. Зимние Олимпийские игры

Для успешного усвоения темы необходимо знать историю развития зимних Олимпийских игр, наиболее важные даты и имена выдающихся спортсменов-олимпийцев, участвующих в зимних Олимпийских играх. Необходимо уметь перечислять зимние виды спорта, входящие в программу современных Олимпийских игр.

Тема 4. Олимпийские имена

Для успешного усвоения данной темы необходимо знать имена выдающихся отечественных и зарубежных спортсменов-олимпийцев, их участие в развитии мирового и отечественного олимпийского движения.

1.2. ОСНОВЫ ЗНАНИЙ ПО ТЕОРИИ И МЕТОДИКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Тема 5. Понятийный аппарат теории физической культуры

Изучение теоретического материала по физической культуре в целом и данной темы в частности может быть успешным только после усвоения следующих понятий и терминов: физическая культура, физическое воспитание, физическое образование, физическое развитие, физическая подготовка и подготовленность, физическая работоспособность, физическая активность, физическое совершенство, физическое упражнение, техника физических упражнений, нагрузка, отдых. Важно понимать сходство и различие в понятиях физической культуры и физического воспитания, физической подготовки и физической подготовленности. Необходимо знать основные показатели фи-

зического развития человека и факторы, от которых физическое развитие зависит.

Тема 6. Роль и место физической культуры в обществе, история ее возникновения и развития.

Специфическая направленность физической культуры

Наибольшие трудности при изучении данной темы, как правило, вызывает вопрос «физическая культура как компонент культуры человеческого сообщества». Важно понять, ЧТО понимается под физической культурой личности и ее связь с общей культурой человека. Необходимо уметь перечислять отличительные признаки физической культуры и выделять ее виды и разновидности. Необходимо представлять, чем характеризуется базовая, профессионально-прикладная, оздоровительно-реабилитационная физическая культура, адаптивная, фоновая физическая культура.

Важно понимать смысл постановки и решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач на занятиях физической культурой.

Необходимо понимать роль физических упражнений в формировании личности человека и влияние регулярных занятий физическими упражнениями на здоровье человека, на развитие органов дыхания, кровообращения и энергообмена. Знать понятия нагрузки и отдыха, рассматривать их как взаимосвязанные компоненты, определяющие эффективность физического упражнения, перечислять способы дозирования и регулирования нагрузки.

Необходимо усвоить понятие техники физических упражнений и способы ее оценки. Уметь выделять основу, ведущее звено, детали техники физического упражнения. Иметь представление о двигательном умении, его отличительных признаках; двигательном навыке, его отличительных признаках. Для освоения данной темы необходимо знать закономерности формирования двигательных умений и навыков, роль знаний в их формировании.

Уметь определить роль естественных сил природы и гигиенических факторов в повышении эффективности физического воспитания.

Тема 7. Основы теории и методика развития физических качеств

Изучение этой темы может быть успешным после усвоения следующих понятий и терминов: физические качества, *сила*, абсолютная сила, относительная сила, скоростная сила, силовая выносливость, основные средства, методы и методика развития силы. Уметь перечислять виды спорта, требующие преимущественного проявления абсолютной, относительной, скоростной силы, силовой выносливости.

Быстрота. Разновидности проявления быстроты: быстрота двигательной реакции, быстрота отдельных движений, частота движений. Основные средства, методы и методика развития быстроты. Уметь перечислять виды спорта, требующие преимущественного проявления быстроты.

Выносливость. Основные виды выносливости: общая и специальная. Основные средства, методы и методика развития выносливости. Уметь перечислять виды спорта, требующие преимущественного проявления выносливости.

Гибкость. Активная и пассивная, статическая и динамическая гибкость. Необходимо знать факторы, определяющие гибкость, основные средства, методы и методику развития гибкости. Уметь перечислять виды спорта, требующие преимущественного проявления гибкости. Иметь представление о «стретчинге».

Координационные способности. Основные виды координационных способностей: способность сохранять равновесие, точно дозировать величину мышечных усилий, точно воспроизводить движения в пространстве и во времени. Основные средства, методы и методика развития координационных способностей. Уметь перечислять виды спорта, требующие преимущественного проявления координационных способностей.

Тема 8. Тестирование

Для освоения знаний по данной теме необходимо знать определения теста и тестирования. Уметь перечислять тесты, определяющие уровень развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, координационных способностей. Следует уметь установить соответствие между тестовым заданием и видом физических способностей (качеств).

Тема 9. Формы организации занятий по физической культуре

Изучение данной темы может быть успешным после усвоения понятий формы организации занятий по физической культуре, урочные формы, неурочные формы. Необходимо уметь перечислять урочные и неурочные формы организации занятий по физической культуре и знать их основные признаки. Особое внимание необходимо обратить на урочные формы, понимать необходимость подготовительной, основной, заключительной части урока и тренировочного занятия, иметь представления о задачах, решаемых в каждой части урока, уметь подбирать упражнения для каждой из них.

Необходимо иметь представления о таких неурочных формах организации занятий как: утренняя гигиеническая гимнастика, физкультминутка, физкультпауза, туристические походы, соревнования. Знать их назначение, основные отличительные признаки, уметь подбирать упражнения для каждой из форм.

Необходимо знать о самостоятельных формах занятий физическими упражнениями, об их целях, постановке задач, особенностях выбора средств и методов их решения, самостоятельном контроле за ходом их решения, самостоятельной организации мест занятий и подготовке соответствующего инвентаря и оборудования. Следует усвоить особенности планирования содержания самостоятельных занятий физическими упражнениями. Необходимо знать основные правила самостоятельного освоения физических упражнений: от простого к сложному, от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному. Важно понимать необходимость осуществления индивидуального контроля за состоянием организма и физической подготовленности.

стью. Знать объективные и субъективные показатели состояния организма, иметь представление о простейших функциональных пробах с регистрацией и анализом частоты сердечных сокращений: ортостатическая проба, проба Штанге. Важно понимать значение дневника самоконтроля, знать основные его разделы правила их заполнения.

Тема 10. Словарь элементарных спортивных терминов

Изучение этой темы может быть успешным только после изучения следующих спортивных терминов: волан, дротик, армрестлинг, весовые категории, ранг соревнований, булава, мишень, фристайл, скейтборд, страховка, вис, упор, шпагат, равновесие, подтягивание, отжимание, защитник, нападающий, вратарь, легионер, аутсайдер, голкипер и др.

Тема 11. Легкая атлетика

Для освоения знаний по данной теме необходимо иметь представления об основных видах легкой атлетики: спортивная ходьба, спринтерский бег, стайерский бег, марафонский бег, барьерный бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание гранаты, толкание ядра. Уметь перечислять способы прыжков в длину и высоту, биомеханические особенности бега и спортивной ходьбы. Знать основные правила судейства видов легкой атлетики. Необходимо усвоить правила поведения и техники безопасности на занятиях по легкой атлетике.

Тема 12. Коньки, лыжи

Для освоения знаний по данной теме необходимо иметь представления об основах техники передвижения на коньках, видах конькобежного многоборья, правила судейства соревнований по конькобежному спорту.

Необходимо хорошо представлять основные способы передвижения на лыжах, технику выполнения спусков, подъемов, поворотов и торможений. Следует усвоить правила поведения и техники безопасности на занятиях по конькобежной и лыжной подготовке.

Тема 13. Плавание, гимнастика

Для освоения знаний по данной теме необходимо иметь представления о способах спортивного плавания: кроль на груди и спине, брасс, правилах судейства соревнований по плаванию. Необходимо усвоить правила поведения и техники безопасности на занятиях по плаванию, а также правила спасения утопающего.

Изучение темы «гимнастика» может быть успешной после усвоения гимнастической терминологии: кувырок, перекат, стойка, упор, переворот, мах. Необходимо иметь представления о методике обучения основных акробатических упражнений и комбинаций, а также гимнастических упражнений и комбинаций на спортивных снарядах. Следует усвоить правила поведения и техники безопасности на занятиях по гимнастике.

Тема 14. Баскетбол

Для освоения знаний по данной теме необходимо иметь представления о технических приемах: ловле, передаче и ведении мяча, броске мяча в корзину с места, в движении с двух шагов, штрафном броске. Необходимо знать тактические действия в баскетболе: индивидуальные, групповые и командные. Знать основные правила судейства соревнований по баскетболу и жесты судей. Необходимо усвоить правила поведения и техники безопасности на занятиях по баскетболу.

Тема 15. Волейбол

Для освоения знаний по данной теме необходимо иметь представления о технических приемах: передаче, приеме мяча, нападающем ударе и блокировании нападающих ударов. Необходимо знать тактические действия в во-

лейболе: индивидуальные и групповые. Знать основные правила судейства соревнований по волейболу и жесты судей. Необходимо усвоить правила поведения и техники безопасности на занятиях по волейболу.

Тема 16. Футбол

Для освоения знаний по данной теме необходимо иметь представления о технических приемах: жонглировании мячом, передаче, вбрасывании, отбирании мяча у соперника, остановке летящего мяча, обманных действиях с мячом и без мяча (финтах). Необходимо знать тактические действия в футболе: взаимодействия игроков в нападении и защите при подаче углового удара и при пробитии штрафных; взаимодействия игроков при вбрасывании мяча из-за лицевой линии. Знать основные правила судейства соревнований по футболу и жесты судей. Следует усвоить правила поведения и техники безопасности на занятиях по футболу.

1.3. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЗНАНИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Тема 17. Здоровый образ жизни

Изучение данной темы может быть успешным только после усвоения следующих понятий и терминов: здоровье, здоровый образ жизни, гипертрофия, телосложение, закаливание, иммунитет. Необходимо знать основные составляющие здоровья человека: физическое, духовное и социальное благополучие. Уметь перечислять наиболее значимые признаки, характеризующие здоровье: физическое развитие, физическая работоспособность, творческая активность, настроение, состояние внимания, памяти, мышления. Необходимо хорошо представлять пользу регулярных занятий физическими упражнениями в укреплении здоровья человека.

Необходимо знать определение осанки, основные признаки и методику формирования правильной осанки, причины дефектов осанки. Понимать роль физических упражнений в профилактике и устранении дефектов осанки.

Наибольшие трудности, как правило, вызывают вопросы регулирования телосложения. Важно уметь давать характеристику упражнений, способствующих как увеличению, так и уменьшению мышечной массы. Понимать методику регулирования массы тела. Обратит внимание на методику устранения избыточной массы тела. Иметь представления о современных спортивно-оздоровительных системах физических упражнений по формированию культуры движений и телосложения: ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, шейпинг, степ-аэробика, аквааэробика, бодибилдинг.

Необходимо знать основные средства закаливания: закаливание воздухом, солнцем, водой; основные правила при закаливающих процедурах; принципы закаливания: систематичность, постепенность и последовательность, индивидуальность, разнообразие средств и форм закаливающих процедур. Важно понимать влияние закаливающих процедур на здоровье человека.

Необходимо иметь представление о положительном влиянии занятий физической культурой на профилактику вредных привычек: курение, алкоголизм, наркоманию.

Тема 18. Гигиенические основы физической культуры и спорта

Для освоения знаний по данной теме необходимо особое внимание обратить на вопросы, касающиеся роли личной гигиены человека в сохранении и укреплении здоровья. Понимать необходимость организации рационального режима дня, ухода за телом и полостью рта. Уметь перечислять гигиенические требования, предъявляемые к одежде и обуви во время занятий физическими упражнениями, а также знать основные правила подготовки мест занятий.

Необходимо понимать роль рационального питания в обеспечении

правильного роста и формирования организма, сохранении здоровья и физической работоспособности. Знать основные гигиенические требования, предъявляемые к пище. Уметь перечислять основные функции белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ, воды в жизнедеятельности организма человека. Знать нормы суточной потребности белка у школьников.

Тема 19. Физиологические основы физической культуры

Для усвоения знаний по данной теме необходимо знать физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках. Уметь перечислять признаки рационального дыхания при занятиях физическими упражнениями. Необходимо усвоить понятие утомления, его внешние и внутренние признаки и меры их предупреждения. Необходимо понимать физиологические механизмы «второго дыхания» и предстартового состояния: боевой готовности, предстартовой лихорадки, предстартовой апатии.

Тема 20. Профилактика травматизма и правила оказания первой помощи на занятиях физической культурой

Для освоения знаний по данной теме важно понимать необходимость проведения мероприятий по профилактике травматизма, а также цель и задачи оказания первой доврачебной помощи на занятиях физической культурой. Важно знать причины возникновения травм и меры по оказанию первой помощи при различных травмах и несчастных случаях. Необходимо усвоить основные правила оказания первой медицинской помощи при ушибах, растяжениях и вывихах. Иметь понятие о переломах, их видах и осложнениях; понятие о ранах, классификации ран, осложнениях. Знать виды кровотечений и временные способы их остановки. Иметь представление об оказании первой помощи при ожогах и отморожениях, утоплении, при тепловом и солнечном ударах.

Библиографический список

1. Лукьяненко В. П. Физическая культура: основы знаний: учебное пособие / В. П. Лукьяненко. М.: Советский спорт, 2003. 224 с.
2. Матвеев А. П. Экзамен по физической культуре: вопросы и ответы / А. П. Матвеев. ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. 80 с. (Б-ка учителя физической культуры).
3. Родиченко В. С. Твой олимпийский учебник: учеб. пособие для учреждений образования России / В. С. Родиченко [и др.]; Олимпийский комитет России. М.: Советский спорт, 1999. 160 с.: ил.
4. Физическая культура: учеб. для уч-ся 5-7 классов общеобразовательных учреждений / Под ред. Г. Б. Мейксона [и др.]. М.: Просвещение, 1996. 143 с., ил.
5. Физическая культура: учеб для уч-ся 8-9 классов общеобразовательных учреждений / Под ред. Л. Е. Любомирского, Г. Б. Мейксона, В. И. Ляха. М.: Просвещение, 1997. 112 с., ил.
6. Физическая культура: учеб для уч-ся X-XI классов общеобразовательных учреждений / Под ред. В. И. Ляха, Л. Е. Любомирского, Г. Б. Мейксона. М.: Просвещение, 1997. 160 с., ил.
7. Чернецкий Ю. М. История олимпийского движения. Учебное пособие. - Челябинск, ЧГПИ, 1991. – 96 с.
8. Чесноков Н. Н. Тестирование уровня знаний по физической культуре: учебно-методическое пособие / Н. Н. Чесноков, А.А Красников. СпортАкадемПресс, 2002. 85 с.
9. Экзаменационные вопросы и ответы. Физическая культура. 9 и 11 выпускные классы: учебное пособие / В. С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. М.: АСТ-ПРЕСС ШКОЛА, 2002. 240 с.

